

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Красная Речка Пугачевского
района Саратовской области»

«Согласовано» Руководитель ШМО <i>Бату</i> /О.В.Батищева/ Протокол № <u>1</u> от <u>24.08</u> 2021г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР <i>И.С.Энгельман</i> /И.С.Энгельман/ « <u>25</u> » <u>августа</u> 2021г.	«Утверждено» Директор школы <i>И.А.Потапова</i> /И.А.Потапова/ Приказ № <u>144</u> от « <u>26</u> » <u>августа</u> 2021г.
---	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КРУЖКА «МИР ТАНЦА»

ПЕДАГОГА

Энгельман Ирины Сергеевны

1-9 классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 9 от
«26» августа 2021г.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мир танцев», разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Письма Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ», на основе программы Е.И.Мошковой "Ритмика и балльные танцы", рекомендованной Управлением общего и среднего образования, Министерства общего и профессионального образования в 2016 году. Программа по своему типу адаптирована по организации учебного процесса – на 1 год, направленность – хореография, физкультурно-спортивная, предназначена для детей 9-14 лет. Увеличение объема и качества двигательной активности оказывает значительное влияние: - на повышение и качество умственной деятельности; - развитие основных физических качеств и кондиций: ловкости (координационной сложности), силы и выносливости; - оптимизации функционального состояния сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. В результате занятий укрепляется мышечный корсет, оптимизируется работа постуральных (поддерживающих и формирующих правильную осанку и вертикальное положение тела) мышечных групп, формируется правильная и красивая осанка. Укрепление мышц брюшного пресса способствует формированию диафрагмального типа дыхания, способствующего улучшению работы внутренних органов. Увеличивается подвижность в суставах нижних конечностей и позвоночника. За счет правильного распределения нагрузки укрепляется свод стоп, уменьшается их деформация. В ходе занятий совершенствуется биомеханика танцевальных движений, чувство равновесия и координации движений, концентрация внимания и умение распоряжаться своим телом, различать ритм музыки и согласовывать с ним свои движения.

Цель: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, воспитание организованной, гармонично развитой личности, развитие творческой самостоятельности посредством использования танцевальных движений. Приобщение учащихся к танцевальному спорту и искусству.

Задачи:

- развить навыки здорового образа жизни;
- сформировать красивую осанку, грацию и пластику движений в танцах и упражнениях;
- обеспечить гармоничное физическое развитие;
- развить у учащихся музыкальность, способность чувствовать и эстетически "переживать" в движениях музыку, понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, средний, медленный темп; громкая, тихая музыка; ритм, счет, размер, такт, музыкальная фраза; вступление и основная мелодия);
- сформировать спортивно-волевые качества;
- сформировать культуру общения: с одноклассниками, с окружающими, в танцевальной паре;
- создать условия для расширения объема знаний по танцевальной деятельности посредством самопознания и саморазвития;
- обучить технике движения в танцах.

Срок реализации программы: 1 года. Условия реализации программы: занятия проходят в просторном, светлом и регулярно проветриваемом помещении (в актовом

зале). Во время занятий обучающиеся дети должны быть в свободной и удобной одежде и сменной обуви (туфельки на небольшом каблучке, полуботинки или чешки). Для проведения занятий используется музыкальный центр и диски с записью музыки. Возраст детей: 9-14 лет., периодичность занятий 1 раз в неделю Продолжительность занятий 2 час.

Место курса в учебном плане:

Программа рассчитана для учащихся 2 – 9 классов, на 1 год обучения. На реализацию курса « Мир танца» отводится 74 часа в год , 2 часа в неделю (с учетом каникулярного времени) , 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, внеклассные мероприятия, концерты.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики.

Учебно-тематический план кружка «Мир танца»

Классы: 2 – 9

Учитель: Энгельман Ирина Сергеевна

Количество часов: 2-9 класс - 74 часа, в неделю – 2 часа.

Рабочая программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений: « Ритмика и балльные танцы» под редакцией В.И. Мошковой.

2 - 9 класс.

№ п/п	Наименование тем.	Количество	Даты		ИКТ	Примечание
			план	факт		
1 2	Вводные занятия. Техника безопасности на уроках танца. Игры для поднятия настроения и психологического настроя.	2 2	01.09			
			08.09			
3	История развития мира танцев. Игры для развития воображения.	2	15.09			
4	Этюды, постановочная работа. Строеие музыкального произведения. Музыкально-ритмичные упражнения.	2	22.09			
5	Элементы музыкальной грамматики.	2	29.09			

6	Характер музыкального произведения его темп, динамические оттенки, легатто-стакката. Музыкально-ритмические упражнения.	2	06.10			
7	Длительности, ритмический рисунок, акценты, метрическая пульсация, сильные и слабые доли, музыкальный размер. Музыкально-ритмичные упражнения.	2	13.10			
8	Строение музыкального произведения. Музыкально-ритмичные упражнения.	2	20.10			
9	Элементы классического танца.	2	27.10			
10	Элементы народного танца.	2	03.11			
11	Шаги	2	10.11			
12	Позиции ног	2	17.11			
13	Позиции рук	2	24.11			
14	Полуприседание 1,2,3,4 позиции	2	01.12			
15	Выдвижение ноги.	2	08.12			
16	Поднимание на полупальцы 4 и1 позиции.	2	15.12			
17	Гимнастические упражнения	2	22.12			
18	движения рук, ног, головы, туловища.	2	29.12			
19		2	12.01			
20	Упражнения на ориентировку в пространстве.	2	19.01			
21	Построение и	2	26.01			

	перестроение.					
22	Прыжки	2	02.02			
23	Этюды, постановочная работа.	2	09.02			
24	Отработка танцевальных движений.	2	16.02			
25	Танцы	2	02.03			
26	Положение анфае, положение эпольман.	2	09.03			
27	Раскрывание рук вперед в сторону из положения на поясе, в характере русского танца.	2	16.03			
28	Русский переменный ход вперед и назад в сочетании с руками.	2	23.03			
29	Боковой русский ход «припадание», «гармошка», «елочка».	2	30.03			
30	Ковырялочка, припляс, дробные выстукивания.	2	06.04			
31	Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.	2	13.04			
32	Игры на коррекцию, эмоциональной сферы.	2	20.04			
33	Знакомство с видами танцевальных хлопушек.	2	27.04			
34	Отработка хлопушек.	2	04.05			
35	Зачет по хлопушкам.	2	11.05			
36	Зачет по отстукиванию дроби.	2	18.05			

37	Концерт	2	25.05			
----	---------	---	-------	--	--	--

Итого: 74 час.

Содержание программы :

Вводное занятие.

Знакомство с воспитанниками. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато-стаккато.

Умение слушать музыку, определять ее характер, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных пьес (веселый, спокойный, энергичный, торжественный). Знакомство с выразительным значением темпа музыки (медленно, умеренно, быстро). Умение выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой, постепенно ускорять и замедлять движение. Различать динамические оттенки музыки (тихо, умеренно, громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от характера музыки. Понятия легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении.

Длительности, ритмический рисунок, акценты, метрическая пульсация, сильные-слабые доли, музыкальный размер.

Понятие о длительностях (целые, половинные, четверти и восьмые). Понятие о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей. Умение воспроизводить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из восьмых, четвертных и половинных нот. Понятие об акценте, метрической пульсации (периодически повторяющихся ударениях в музыке), сильных и слабых долях. Умение выделять сильные и слабые доли на слух, отмечать их хлопками и дрижировать в музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4.

Строение музыкального произведения.

Понятие: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены частей и фраз. Умение определять характер различных частей и двигаться в характере музыки.

Ритмические упражнения.

Ритмика учит детей в условных движениях услышанный музыкальный ритм. Каждый музыкальный звук имеет установленную длину (длительность). Условно примем звук, длящийся 4 сек., за целую ноту, тогда половина будет звучать только 2 сек., а четверть - одну.

Предложите концертмейстеру играть четверти со скоростью 60 ударов в минуту. А учащимся, предложите отмечать хлопками, после команды «и», сначала четверти, потом половины, затем целые ноты. (При исполнении четвертей учащиеся будут хлопать вместе со звуками музыки, при исполнении половин на «раз» - хлопок, «два» - пауза, в целых же нотах на «раз» - хлопок, 2,3, 4 – пауза). Так практически учащиеся узнают, как можно движениями отмечать длину звуков. По заданию учителя хлопки можно заменить щелчками, притопами, шлепком по бедрам или хлопками в паре.

Предложите концертмейстеру играть ритмический рисунок:

Учащиеся сначала должны выслушать эту музыкальную фразу, затем повторить ее ритм хлопками. Задание выполняется несколько раз подряд. Если оно не получилось, надо снова отдельно отхлопать половины, затем четверти. После этого пропеть эту фразу, а затем петь и хлопать. Предложите второй ритмический рисунок, более

сложный и длинный: темп 60. Пропеть эту музыкальную фразу. Затем ее же отхлопать. Пение помогает правильному соблюдению длительности нот, после него хлопки почти всегда исполняются в правильном ритме. Это наиболее продуктивный способ освоения ритмических рисунков, им следует пользоваться всегда, когда есть трудности в воспроизведении ритмов.

Элементы классического и народного танцев.

Шаги:

- бытовой;
- легкий шаг с носка (танцевальный);
- шаг на полупальцах;
 - легкий бег;
 - шаг с подскоком;
 - боковой подскок (галоп);
 - русский переменный;
 - шаг польки (в народной манере).

Позиции ног:

I, II, III, IV (полувыворотные), VI.

Позиции рук:

- подготовительное положение,
- I, II, III позиции;
- перевод рук из позиции в позицию.

Положения и движения рук, принятые в русском пляске:

- а) свободно опущенные вниз;
- б) руки в бок;
- в) руки, скрещенные на груди;
- г) взмахи платочком.

Полуприседание по VI, I, 2, 3 позициям.

Выдвижение ноги:

- а) в сторону из VI и I позиции;
- б) вперед из 6 и 1 позиции.

1. Выдвижение ноги в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед.
сторону и вперед.

2. Выдвижение ног в сторону и вперед с переводом «носок – каблук» в характере русского народного танца.

3. Выдвижение ноги, с переводом носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием.

Поднимание на полупальцы по VI и I позициям.

1. Поднимание на полупальцы в сочетании с полуприседанием.

Гимнастические упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы.

Исполнение под музыку наклонов и поворотов головы, наклонов и поворотов туловища, круговые движения головы, рук, плеч, туловища; выполнение приседаний, выпад вперед и в сторону, махов ногами во всех направлениях. Исполнение упражнений на ковриках, развивающих гибкость, силу мышц ног и рук, уличающих растяжку.

Движения для головы:

- а) повороты направо - налево;
- б) вверх- вниз;
- в) наклоны с различной амплитудой.

Движения плеч и корпуса:

- а) подъем и опускание плеч;
- б) наклоны корпуса вперед и в сторону;
- в) повороты, выводя правое или левое плечо вперед.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

- а) различение правой, левой ноги, руки и плеч;
- б) повороты вправо и влево
- в) движение по линии танца и против линии танца
- г) движение по диагонали.

Построения и перестроения.

- а) в колонну по одному;
- б) в пары и обратно;
- в) из колонны по два в колонну по четыре и обратно;
- г) из колонны в шеренгу;
- д) круг
- е) сужение и расширение круга;
- ж) свободное размещение в зале;
- и) «воротца».

Прыжки. Прыжки на месте на обеих ногах с мягким приземлением; прыжки с продвижением вперед на обеих ногах с мягким приземлением; на одной ноге, через короткую скакалку на месте на обеих ногах; с промежуточным прыжком. Прыжки на двух ногах по 6 позиции.

Этюды и постановочная работа.

Танцы. Пляска - импровизация, Маленький танец, Покружись и поклонись, Подружились, Пляска с платочками, Танец вокруг елки, Снежинки, Пляска парами, Приглашение, Прощаться здороваться, Танец с воздушными шарами, Польша-ладошки, Мы танцуем польку, Мы танцуем лучше вас, Польша двойка, Русская народная пляска, Возле речки, Змейка с воротцами (хоровод), Вежливы танец.

Игры.

Игры на развитие воображения.

1. **“Повтори за мной”** Педагог простукивает определённый ритм ладонями (фраза чёткая и короткая) дети поочередно повторяют фразу.

2. **“Волшебное яйцо”**. Раздается шаблон в виде яйца, дети обводят его на бумаге и дорисовывают овал так, чтобы получился новый предмет.

3. **“Узнай, кто я”**. Нужно узнать предмет по устному описанию.

Игры для поднятия настроения, снятия психологического барьера.

1. **“Гусеница”**. Группа становится в линию. Каждый из группы передаёт свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться вперед, потом назад, пока все не лягут на пол.

2. **“Обувная фабрика”**. Все снимают обувь и встают в центр круга. Каждый одевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутой в парную обувь.

3. **“Это мой нос”**. Показывая на часть тела, называют другую: показывая на ухо, спрашиваем: “Это мой нос”.

4. **“Ха-ха-ха”**. Все ложатся, кладя голову на живот другому участнику, образуя длинную цепь. Первый играющий говорит: “Ха”, второй “Ха-ха”, третий: “Ха-ха-ха”. Так продолжается до последнего. Игра начинается заново, если кто-то засмеётся.

Игры на коррекцию эмоциональной сферы.

1. **“Невидимая надпись”**. Взрослый, или дети в паре рисуют на ладошке другого любую букву из его имени. Дети отгадывают.

2. **“Кукольный театр”**. Дети делятся на пары: 1-й кукольник, 2-й кукла. Кукла сидит совершенно расслаблено, свесив голову вниз, как тряпичная. Кукольник придаёт какое-то положение её рукам ногам, лицу, чтобы выразилось какое-то чувство. Кукольники угадывают, какая кукла, что показывает. Меняются в парах.

3. **“Островок чувств”**. Позволяет выразить чувства, которые им приходится скрывать. Дети делятся на две группы: 1 группа – танцоры, 2 группа - художники. Ведущий говорит шепотом, какие чувства они должны показать. Художники наблюдают, угадывают чувство, подбирают краску и рисуют одной линией танец танцоров в течение 3 минут, затем рассказывают, почему они так нарисовали движения танцоров:

- тебе грустно: умерла твоя кошка
- ты один дома, тебе скучно,
- ты здоровый, сильный, победил на соревнованиях,
- ты отравился чем-то, у тебя болит живот.

Партнеры меняются местами.

4. **“Танцы – противоположности”**. Дети в парах под ритмичную музыку танцуют танец, изображая противоположные чувства. 1- грустный, 2- веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями. Примерные пары чувств: нервный - спокойный, беспечный – озабоченный, сердитый - довольный, жадный - щедрый, трусливый – смелый, бунтарский - покорный.

Игры на сплочение коллектива.

1. **“Мой хороший попугай “(мишка, зайка)**. По кругу передают любую игрушку. Получив игрушку, ребёнок прижимает её, гладит, говорит что-то приятное, бережно передаёт другому.

2. **“Липучка”**. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников приговаривая: “Я - липучка – приставучка, я хочу тебя поймать“. Каждый пойманный присоединяется.

3. **“Кенгуру “ /в парах/**. 1-й кенгуру , 2-й кенгурёнок сначала встаёт спиной к нему, а затем приседает. Оба берутся за руки. Задача: в таком положении пройти как можно дальше.

4. **“Щепки на реке “**. Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это берега реки. Расстояние между рядами больше вытянутой руки. По реке плывут щепки. Сами решают, как будут двигаться – быстро или медленно, прямо или крутиться, останавливаться, поворачивать назад. Участники игры “берега“ помогают руками легкими прикосновениями движению щепок. Глаза у щепок могут быть открыты или закрыты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности по программе " Мир танца" ориентирована на формирование гармонически развитой личности. К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.

• **метапредметные результаты** - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск 5 возможностей и способов их улучшений; видение красоты движений в передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.

• **предметные результаты** - выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представление о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умение охарактеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Планируемые результаты.

Учащиеся научатся:

- Начинать и заканчивать движения одновременно с музыкой;
- Выразительно, правильно и ритмично выполнять под музыку танцевальные упражнения;
- Исполнять правильно и выразительно танцы и танцевальные композиции;
- Перемещаться по залу маршем и другими видами ходьбы в различных направлениях (по большому кругу, concentрическими кругами, двумя разными кругами, по диагонали).
- Различать марш, танец и песню;
- Различать и определять на слух музыку двух, трех и четырех дольного метра.
- Начинать и заканчивать движение одновременно с музыкой;
- Правильно и ритмично выполнять под музыку танцевальные упражнения;
- Эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и танцы с использованием движений, соответствующих программе;
- Выполнять перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением танцевальных движений;
- Перемещаться по залу в различных направлениях по периметру, шеренгами по 8 человек, кругами (по 2, concentрическими кругами), по диагонали змейками;
- Двигаться вперед, назад;
- Отхлопывать ритмический рисунок мелодии в умеренном и быстром темпе;
- Определять в пьесах характер музыки: веселый, грустный, спокойный, светлый, торжественный, песенный, маршевый, решительный, танцевальный, плясовой.

Учебно -методическое обеспечение :

- наличие просторного зала для занятий ритмикой и танцем;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- аккомпанемент (пианино);
- музыкальная аппаратура (музыкальный центр, магнитофон),
- аудиозаписи, CD записи;
- специальная форма и обувь для занятий:
для девочки
- гимнастический купальник, юбка, белые носочки, чешки;
для мальчика - белая футболка, черные шорты, белые носочки, чешки;
- костюмерная. Костюмы для концертных номеров - решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями.

Список литературы:

Пуртонова Т.В., Бахто А.Н. Программа «Ритмика и танец» для детей дополнительного образования.

Беликава, Кветная О.В «Учите детей танцевать».

Программа хореографических школ и хореографических отделений школ искусств. Москва, 2018.

Ионова И.И.. Программа уроков ритмики в начальных классах всех типов школ. Казань, 2018г.

Оборудование:

- 1.Музыкальная аппаратура,
- 2.аудиозаписи,
3. DVD диски.
4. Танцевальный зал.
5. Видео проектор